

Medicina naturale  
29/06/2010 -

## Olio di olivello spinoso per la sindrome dell'occhio secco



### Significativa riduzione dei sintomi

La cosiddetta sindrome dell'occhio secco si distingue per un certo numero di sintomi che possono comprendere arrossamento, bruciore, sensazione come di sabbia o corpo estraneo nell'occhio, fotofobia, difficoltà nell'aprire la palpebre al risveglio, dolore e annebbiamento della visione. Si presenta in modo sostanziale con **una scarsa produzione di lacrime o con una rapida evaporazione del liquido lacrimale**. Tra le molte cause le più comuni sono l'età (dai 40 anni i poi) e l'uso continuativo di lenti a contatto.

Un rimedio naturale nel ridurre i sintomi lo si può trovare nell'olio di olivello spinoso secondo un nuovo studio dell'Università di Turku (Finlandia).

Poiché questo **disturbo colpisce circa il 30% delle persone con più di 50 anni è assai diffuso tra la popolazione adulta e anziana**. I ricercatori hanno voluto così analizzare gli effetti degli acidi grassi omega-3 e omga-6 contenuti in questo olio su 86 persone di età compresa tra i 20 e i 70 anni. Il dottor Riikka Jarvinen e colleghi finlandesi hanno condotto uno studio in doppio cieco randomizzato i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista "Journal of Nutrition". In questo studio i partecipanti sono stati suddivisi a caso in due gruppi. Agli appartenenti al gruppo A è stato somministrato come parte della dieta un supplemento a base di olivello spinoso nella misura di 2 grammi al giorno per tre mesi a partire dall'inizio dell'inverno. Agli appartenenti al gruppo B, quello di controllo, è stato dato nella stessa misura di tempo un placebo.

I soggetti reclutati avevano tutti una diagnosi di sindrome dell'occhio secco di entrambi i tipi: quella dovuta a una scarsa lacrimazione e quella dovuta a una lacrimazione che evapora troppo rapidamente.

Dai risultati delle analisi è emerso che tutti i partecipanti hanno mostrato un incremento della concentrazione dell'evaporazione dell'acqua nell'occhio, tuttavia coloro che hanno ricevuto il supplemento di olivello spinoso mostravano un significativo piccolo incremento in questa misura.

«**L'intensità massima di rossore e bruciore tendono a essere più bassi nel gruppo trattato con l'olivello spinoso**», fanno notare i ricercatori attribuendo l'effetto antinfiammatorio all'acido linolenico contenuto in quest'olio.

L'olio di olivello spinoso è una ricca fonte di vitamina E e gli antiossidanti «possono proteggere l'occhio dai danni ossidativi che portano all'attivazione della sindrome infiammatoria», aggiungono gli scienziati.

Ulteriori studi dovrebbero poterci far valutare ancora di più gli effetti dell'olio di olivello spinoso su questo tipo di sindrome, hanno poi concluso i ricercatori.

*(lm&sdp)*